

<b>Objectif : être capable de mousquetonner de plusieurs façons et des deux mains la corde dans les points intermédiaires pendant la progression en tête du grimpeur.</b>		
Description de la tâche	Actions à mettre en oeuvre	TEST N°3
<p>Clipper la corde dans le mousqueton libre d'une dégaine placée sur la surface grimpable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ La tâche se réalise alternativement avec les mains gauche et droite.</li> <li>◆ De plus dans chaque cas (main gauche et droite) on réalisera le mousquetonnage avec le doigt du mousqueton à clipper placé vers l'intérieur puis vers l'extérieur selon le sens de progression.</li> <li>◆ Cela fait 4 situations de mousquetonnage à mettre en oeuvre.</li> <li>◆ Les techniques utilisées se nomment (technique de l'index et technique du majeur). Il s'agit de faire glisser sa main sur la corde et d'emprisonner la corde par pincement dans le mousqueton libre de la dégaine en place</li> </ul>	<p><i>Modalités :</i>  <i>Dans un secteur de grimpe facile autorisant un retour au sol par un saut (comme la réchappe en bloc), placer une dégaine avec le doigt du mousqueton libre tourné dans un sens.</i></p> <p><i>Le grimpeur réalise un encordement sur son baudrier avec un brin de corde de 1,50 m.</i></p> <p><i>→ Exécuter alors 10 mousquetonnages (5 de chaque main) avec un retour au sol sauté à chaque fois en moins de 2 mn 30''.</i></p> <p><i>Repos de 5minutes</i></p> <p><i>Changer l'orientation du mousqueton libre de la dégaine et continuer le test.</i></p> <p><i>→ Exécuter alors 10 mousquetonnages (5 de chaque main) avec un retour au sol sauté à chaque fois en moins de 2 mn 30''.</i></p> <p><i>Pour réaliser le test il convient de positionner un tapis épais pour amortir les chutes provoquées par le test.</i></p> <p><b><i>Le test est réussi :</i></b>  <i>- quand les mousquetonnages sont réalisés dans les conditions décrites ci-dessus et dans les temps impartis.</i></p>

<b>Objectif :être capable de s'éprouver lors d'une chute du grimpeur escaladant en tête. L'objectif concerne l'assureur et le grimpeur.</b>		
Description de la tâche	Actions à mettre en oeuvre	TEST N°4
<p><b>Pour l'assureur</b> Intercepter la chute du grimpeur pour éviter le retour au sol en absorbant le maximum d'énergie, de façon à réduire au mieux la force de choc s'exerçant sur le corps du chuteur.</p> <p><b>Pour le grimpeur</b> Vivre un «vol» lors d'une chute déclenchée en lâchant les prises du mur. Repousser la surface grimpable et amortir avec les pieds lors du contact avec le mur en fin de « vol ».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Installer une moulinette sur laquelle s'encorde une 1<sup>ère</sup> fois le grimpeur. Il est assuré par un partenaire qui se décale légèrement. Cet atelier moulinette sera la sécurité au test si celui-ci n'est pas réussi.</li> <li>◆ Le grimpeur s'encorde sur une 2<sup>ème</sup> corde (de couleur différente) pour grimper en tête, assuré par un partenaire de cordée. Ce sont eux deux qui sont en situation de test.</li> <li>◆ Le grimpeur va chuter dans la voie (dernier point mousquetonné assez haut pour éviter le retour au sol)</li> <li>◆ L'assureur et/ou le grimpeur vont progressivement augmenter la hauteur de la chute.</li> <li>◆ L'assureur va tenter d'absorber le plus d'énergie possible (assurage dynamique). Il devra se placer en se décalant du couloir de chute du grimpeur (couloir de chute # couloir d'assurage).</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><i>Modalités :</i></p> <p><i>Un grimpeur est assuré par 2 partenaires sur 2 cordes différentes (une en moulinette, l'autre pour progresser en tête). Augmenter progressivement la chute déclenchée par le grimpeur de la cordée « en tête ».</i></p> <p><i>→ Installer un atelier moulinette dans la voie ou le « vol » sera exécuté ; l'assureur est décalé. Le grimpeur est encordé. L'assureur devra régler en donnant assez de mou à la corde et rester vigilant pendant la chute du grimpeur, car en cas d'échec de <u>l'assureur « en tête »</u> c'est lui l'assureur « moulinette » qui va intercepter la chute.</i></p> <p><i>→ Déclencher 5 chutes du grimpeur en augmentant la hauteur du « vol » progressivement.</i></p> <p><b>Le test est réussi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lorsque le grimpeur lâche prise sans hésitation et adopte une attitude dynamique lors de la réception sur le mur en fin de chute.</li> <li>- lorsque l'assureur de la cordée « en tête » réalise un assurage dynamique.</li> </ul>